



一文教你看懂 肝肾功能指标

◎玉林市北流市人民医院医学检验科 谢宗均

去医院体检或看病时，手里拿着那份满是数字和专业术语的生化报告，是不是常常感觉像在看“天书”？谷丙转氨酶、肌酐、尿酸……这些指标仿佛是身体器官发出的“加密电报”，让人摸不着头脑。其实，只要掌握了正确的解读方法，我们就能读懂身体发出的“求救信号”。今天，就让我们化身“翻译官”，一起揭开肝肾功能指标的神秘面纱。

肝功能指标

肝脏，堪称人体最繁忙的“化工厂”，承担着解毒、代谢、合成等众多关键任务。一旦肝脏受损，生化指标就会迅速“报警”，提醒我们关注肝脏健康。

转氨酶：谷丙转氨酶（ALT）和谷草转氨酶（AST）是反映肝细胞损伤的重要指标。ALT正常值0~40U/L，是肝细胞损伤的“灵敏开关”，肝细胞膜破裂会使其大量入血致数值飙升，轻度升高或因熬夜等，超正常值3倍以上要警惕肝炎等疾病。AST正常值男女有别，若AST/ALT比值>2，或提示肝硬化等，需进一步检查。

胆红素：总胆红素（TBIL）正常值在3.4~17.1 μmol/L，若超过34.2 μmol/L，皮肤和眼白就会变黄，提示黄疸。直接胆红素（DBIL）和间接胆红素（IBIL）之和为TBIL。肝细胞性黄疸时，三者均升高；梗阻性黄疸时，DBIL显著升高，比如胆结石阻塞胆管；溶血性黄疸时，IBIL升高为主，比如红细胞破坏过多。

白蛋白与球蛋白：白蛋白（ALB）正常值35~55g/L，由肝脏合成，反映营养状态和肝脏储备功能。若ALB<30g/L，可能出现腹水，比如肝硬化；若ALB持续降低，需排查慢性肝炎或营养不良。

球蛋白（GLB）正常值20~30g/L，升高可能提示慢性肝炎、自身免疫性疾病或感染，比如乙肝病毒长期活跃。

肾功能指标

肾脏就像身体的“过滤器”，负责过滤血液中的废物和多余水分。当肾脏功能出现问题时，生化指标也会发出警报。

肌酐与尿素氮：肌酐（Cr）正常值男性50~110 μmol/L，女性44~97 μmol/L，几乎完全通过肾脏排泄。若Cr升高，提示肾小球滤过率下降，可能已进入慢性肾病3期。尿素氮（BUN）正常值3.2~7.1mmol/L，受饮食影响较大，高蛋白饮食或消化道出血可能导致其暂时升高。若Cr和BUN同时升高，需警惕急性肾损伤，比如药物中毒或脱水。

尿酸：尿酸正常值男性150~416 μmol/L，女性89~357 μmol/L。尿酸升高不仅可能诱发痛风，表现为关节红肿疼痛，还可能提示肾脏排泄功能下降。若尿酸>540 μmol/L，即使无症状，也需干预，比如低嘌呤饮食、多饮水。

胱抑素C（CysC）：CysC具有独特优势，其不受肌肉量与饮食因素干扰，相较于肌酐，对肾脏问题的敏感度更高。一旦检测发现CysC

水平升高，极有可能是早期肾损伤的信号，像糖尿病肾病初期就可能出现，此时需结合尿微量白蛋白等检查深入评估。

指标异常≠疾病

拿到生化报告，看到指标异常先别慌。转氨酶轻度升高，熬夜、饮酒或用药都可能是诱因，建议复查确认；肌酐轻度升高，对于长期健身、肌肉发达的人而言，也可能属正常，需结合肾小球滤过率综合评估；胆红素升高也不一定是大问题，新生儿生理性黄疸、长期饮酒者都可能出现暂时性升高，关键要排除病理性因素。

护肝养肾，从生活细节做起

肝脏与肾脏作为人体重要的代谢与排毒器官，其健康状况直接影响着我们的生活质量与整体健康水平。

护肝建议：为保护肝脏健康，需避免滥用药物，特别是要慎用某些对肝脏有损害的抗生素、中药等；同时要戒酒限酒，因为酒精性肝病患者的γ-谷氨酰转肽酶（GGT）常显著升高；此外，乙肝病毒携带者还应定期监测肝功能，每3~6个月复查1次，必要时及时进行抗病毒治疗。

养肾建议：为维护肾脏健康，日常需保持充足水分摄入并避免憋尿，以防引发尿路感染或肾结石；同时要积极控制血压和血糖，因为高血压和糖尿病是诱发慢性肾病的主要因素；另外，饮食上应避免高盐，将每日盐摄入量控制在5g以下，以此减轻肾脏负担。

生化报告如同身体健康的“密码本”，解读它离不开专业知识和临床经验。发现指标异常，别自行诊断用药，要及时咨询医生，结合影像学、病理学等检查综合评估。要知道，规律作息、均衡饮食、适度运动等健康生活方式，才是预防肝肾疾病的最佳“良药”，帮助身体保持最佳状态！🌟